

# SPRINT

Ergebnisse von Umfragen zu Alkohol, Cannabis, Vapes und Zigaretten  
2020 – 2024

Januar 2025

Dr. phil. Oliver Padlina, MPH  
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX  
Pfungstweidstrasse 10  
8005 Zürich  
[padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)

## Download

[feel-ok.ch/infos-berichte](https://feel-ok.ch/infos-berichte)

<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>3</b>
<b>Umfragetool SPRINT</b> .....	<b>6</b>
<b>Methode</b> .....	<b>6</b>
<b>Alkohol</b> .....	<b>7</b>
An wie vielen Tagen hast du Alkohol getrunken? .....	7
Wie oft warst du in den letzten 3 Monaten betrunken? .....	7
Welche alkoholischen Getränke hast du in den letzten 30 Tagen konsumiert? .....	8
Von wem und woher hast du alkoholische Getränke? .....	8
Aus welchen Gründen trinkst du Alkohol? .....	9
Hattest du wegen des Alkoholkonsums in den letzten 12 Monaten folgende Probleme? .....	10
<b>Cannabis</b> .....	<b>11</b>
Wie häufig konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit) zurzeit? .....	11
Mit wem konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit)? .....	11
Warum konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit)? .....	12
Falls du Cannabis konsumierst: Welche der folgenden Beschwerden hattest du in den letzten 6 Monaten? .....	12
Wie schwierig wäre es für dich die nächsten 30 Tage kein Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit) zu konsumieren? .....	13
<b>Vapes</b> .....	<b>14</b>
Wie viel vapest du zurzeit? .....	14
Wie viele deiner Freund*innen vaper regelmässig? .....	14
Warum vapest du? .....	15
Was spricht für dich gegen das Vapen? .....	15
<b>Zigaretten</b> .....	<b>16</b>
Wie viele Zigaretten rauchst du zurzeit? .....	16
Was spricht für dich gegen das Rauchen? .....	16
Wie viele deiner Freunde / Freundinnen rauchen regelmässig? .....	17
Warum rauchst du? .....	17
Bist du von Zigaretten abhängig? .....	18
Willst du mit dem Rauchen aufhören? .....	18
<b>Nikotinhaltige Produkte</b> .....	<b>19</b>
Was hast du in den letzten 30 Tagen konsumiert? .....	19

## Zusammenfassung

---

Zwischen 2020 und September 2024 haben Tausende von Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren mit dem Umfragetool SPRINT Fragen zu den Themen Alkohol, Cannabis, Vapes und Zigaretten beantwortet. Obwohl diese Ergebnisse nicht repräsentativ für die gesamte Altersgruppe auf Bevölkerungsebene sind, bieten sie dennoch wertvolle Einblicke in die Realität der befragten Jugendlichen.

Fachpersonen, die SPRINT nutzen möchten, finden das Tool auf [feel-ok.ch/sprint](https://feel-ok.ch/sprint).

### Alkohol · Seite 7

---

Laut den Umfrageergebnissen gaben 33 % der befragten Jugendlichen an, in den letzten 30 Tagen Alkohol konsumiert zu haben. Der Anteil der Konsumierenden steigt dabei mit zunehmendem Alter deutlich an (12 % der 13-Jährigen im Vergleich zu 63 % der 16-Jährigen). Zudem berichteten 15 % der Jugendlichen, dass sie in den vergangenen drei Monaten mindestens einmal betrunken waren, wobei der Anteil bei den 16-Jährigen auf 43 % ansteigt.

Am häufigsten wurde Bier (oder Biermixgetränke) konsumiert (44%).

Die Jugendlichen gaben an, alkoholische Getränke hauptsächlich von Freund\*innen und Kolleg\*innen erhalten (41%) oder auf Partys konsumiert zu haben (30%). Etwa 15 % der Befragten berichteten, Alkohol von ihren Eltern bekommen und/oder selbst gekauft zu haben.

Zu den häufigsten Motiven für den Alkoholkonsum zählten die Lust zu trinken (33 %), der Wunsch, mit anderen anzustossen (26 %), sowie der Geschmack alkoholischer Getränke (25 %).

28 % der Jugendlichen berichteten von Problemen im Zusammenhang mit ihrem Alkoholkonsum, insbesondere Übelkeit und Erbrechen (14 %) sowie Gedächtnislücken (9 %).

### Cannabis · Seite 11

---

90 % der befragten Jugendlichen gaben an, kein Cannabis zu konsumieren. Eine Verdreifachung der Konsumhäufigkeit zeigt sich bei den 16-Jährigen (15 %) im Vergleich zu den 15-Jährigen (5 %).

Die Mehrheit der Konsumierenden kiffte hauptsächlich in Gesellschaft von Freund\*innen oder anderen Personen, wobei nur männliche Jugendliche in den Umfragen angaben, immer allein zu konsumieren (11 %).

Zu den häufig genannten Motiven für den Cannabiskonsum gehören das angenehme Gefühl, „high“ zu sein (25 %), Entspannung (22 %) sowie die Bewältigung negativer Gefühle (11–12 %).

Die Hälfte der Cannabiskonsumierenden berichtete über Beschwerden in den letzten sechs Monaten, insbesondere Müdigkeit und Schlafprobleme (27 %), depressive Verstimmungen (21 %), Gleichgültigkeit (18 %), Ängste (18 %) und Konzentrationsschwierigkeiten (17 %).

Die grosse Mehrheit der Konsumierenden (93 %) versicherte, dass sie ohne Schwierigkeiten mit dem Kiffen aufhören könnten.

**Vapes** · Seite 14

---

Der SPRINT-Katalog wurde erst im Frühjahr 2023 um Fragen zum Thema Vape erweitert, weshalb sich die vorliegenden Ergebnisse auf die letzten 18 Monate beziehen.

84 % der befragten Jugendlichen gaben an, nicht zu vaper. Der Anteil derjenigen, die mindestens einmal pro Monat vaper, liegt bei 8 % der 13-Jährigen und steigt auf 25 % der 16-Jährigen. Darüber hinaus berichteten 47 % der Befragten, Freund\*innen zu haben, die regelmässig dampfen.

Zu den häufigsten Konsummotiven gehören der Geschmack der verschiedenen Aromen (35 %), die Entspannung (34 %) und der Genuss (27 %). 32 % der Jugendlichen konnten keinen spezifischen Grund für ihren Vape-Konsum angeben. Ein Viertel der Befragten (25 %) ist der Ansicht, dass Vapes besser als Zigaretten sind.

Die häufigsten Gründe gegen den Gebrauch von Vapes sind gesundheitliche Bedenken (75 %), das Suchtpotenzial (64 %) und die Auffassung, dass Dampfen sinnlos ist (51 %). Für 11 % der Befragten hat der Konsum von Vapes keine erkennbaren Nachteile.

**Zigaretten** · Seite 16

---

86 % der befragten Jugendlichen gaben an, keine Zigaretten zu rauchen. Mindestens einmal pro Woche rauchen 6 % der 15-Jährigen, wobei sich dieser Anteil bei den 16-Jährigen auf 20 % verdreifacht.

Die Hauptgründe gegen das Rauchen von Zigaretten sind Gesundheitsbedenken (79 %), das Suchtrisiko (69 %), die hohen Kosten (65 %), der unangenehme Geruch (61 %) und die Beeinträchtigung der sportlichen Leistung (53 %).

56 % der Befragten haben Freund\*innen, die regelmässig rauchen, wobei dieser Anteil bei den 12-Jährigen am niedrigsten ist (30 %) und mit zunehmendem Alter auf bis zu 82 % bei den 16-Jährigen ansteigt.

Zu den häufigsten Motiven für den Zigarettenkonsum gehören die Entspannung (30 %), der Genuss (26 %), die Gewohnheit (15 %) und die Bewältigung negativer Gefühle (14 %). 11 % der Jugendlichen gaben an, dass sie unfähig seien, mit dem Rauchen aufzuhören.

Zudem berichteten 20 % über eine leichte bis starke Zigarettenabhängigkeit, Jungen (21 %) häufiger als Mädchen (12 %).

**Nikotinhaltige Produkte** · Seite 19

---

Bei der letzten Frage wurden nur die Antworten der 15-Jährigen berücksichtigt.

Die Ergebnisse zeigen, dass 35 % von ihnen in den letzten 30 Tagen mindestens einmal nikotinhaltige Produkte konsumiert haben. Am häufigsten wurden E-Zigaretten konsumiert (20 %), gefolgt von Wasserpfeifen (13 %), Zigaretten (12 %) und Schnupftabak (12 %). 7 % haben Snus und / oder Cannabis konsumiert.

## Fazit

---

Ein klarer Trend zeigt sich darin, dass mit zunehmendem Alter der befragten Jugendlichen der Konsum von Alkohol, Cannabis, Vapes und Zigaretten signifikant steigt. Besonders auffällig ist der Übergang vom 15. zum 16. Lebensjahr, der für den Konsum von Alkohol, Cannabis und Zigaretten ein erhöhtes Risiko darstellt.

Im Hinblick auf Nikotin ist bemerkenswert, dass Jugendliche unterschiedliche Konsumformen nutzen, was die Komplexität der Präventionsarbeit steigert.

Zu den häufigsten Konsummotiven gehören Genuss, Entspannung und die Regulation negativer Gefühle. Diese Faktoren deuten darauf hin, dass ein integrativer Präventionsansatz, der die Themen Sucht, psychische Gesundheit und Lebenskompetenzen miteinander verknüpft, sinnvoll ist.

Die Mehrheit der befragten Jugendlichen erkennt, dass der Konsum dieser Substanzen nicht nur kurzfristige Vorteile mit sich bringt, sondern auch mit kurz- und langfristigen negativen Folgen verbunden ist. Diese Erkenntnis bietet der Prävention eine Grundlage: Sie kann auf den wahrgenommenen Nachteilen aufbauen und gleichzeitig gesündere Alternativen zu den scheinbaren Vorteilen des Konsums aufzeigen.

## Finanzierung

---

Herzlichen Dank an die **Prof. Otto Beisheim Stiftung** und den **Alkoholpräventionsfonds** (Bundesamt für Gesundheit), die die Realisierung des Umfragetools SPRINT auf feel-ok.ch ermöglicht haben.

Ein weiterer Dank gilt dem **Tabakpräventionsfonds**, der **Gesundheitsförderung Schweiz** sowie den 20 kantonalen Organisationen, die feel-ok.ch im Jahr 2024 finanziert haben.

Departement Gesundheit und Soziales, Abteilung Gesundheit, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons **Aargau**; das Amt für Gesundheit des Kantons **Appenzell Ausserrhoden**; die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons **Bern**, Gesundheitsamt; die Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion **Basel-Landschaft**; Amt für Gesundheit, das Gesundheitsdepartement **Basel-Stadt**, Medizinische Dienste, Prävention; das Amt für Gesundheit **Freiburg**; das Departement Volkswirtschaft und Inneres **Glarus**; das Gesundheitsamt **Graubünden**; Gesundheitsförderung und Prävention, die Dienststelle Gesundheit und Sport **Luzern**; die Gesundheits- und Sozialdirektion **Nidwalden**, Direktionssekretariat; das Sicherheits- und Justizdepartement **Obwalden**, Kantonales Sozialamt Obwalden; das Amt für soziale Sicherheit **Solothurn**, Sozialintegration und Prävention; das Sozialamt **Schaffhausen**; das Gesundheitsdepartement **St. Gallen**, Amt für Gesundheitsvorsorge, ZEPRA; das Amt für Gesundheit und Soziales **Schwyz**; das Amt für Gesundheit **Thurgau**, Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht; die Bildungs- und Kulturdirektion **Uri**; die Gesundheitsförderung **Wallis**; das Amt für Gesundheit **Zug**; die Gesundheitsförderung Zürich des Kantons **Zürich**.

## Umfragetool SPRINT

---

SPRINT ist das Umfragetool von feel-ok.ch, das die zeitsparende und professionelle Durchführung von Online-Umfragen mit Jugendlichen ermöglicht. Die erhobenen Daten können als Grundlage für evidenzbasierte Massnahmen oder als Ausgangspunkt für Gruppendiskussionen mit präventiver und gesundheitsfördernder Zielsetzung genutzt werden.

Der öffentliche Katalog von SPRINT umfasst 200 vorformulierte Fragen zu 20 Gesundheitsthemen, darunter auch zu Alkohol, Cannabis, Vapes und Zigaretten. Diese Fragen können von Fachpersonen, die als *Umfrageverantwortliche* agieren, durch einfache Auswahl in ihre Umfragen integriert werden.

Die *Umfrageverantwortlichen* haben zudem die Möglichkeit, Fragen aus dem öffentlichen Katalog zu kopieren und individuell anzupassen oder eigene Fragen zu erstellen, um ihre Umfragen optimal auf ihre Bedürfnisse abzustimmen.

- › SPRINT: [feel-ok.ch/sprint](https://feel-ok.ch/sprint)
- › Videoanleitung: [feel-ok.ch/onlineschulung-sprint](https://feel-ok.ch/onlineschulung-sprint)

Die anonymisierten Ergebnisse aus SPRINT werden periodisch in Form von Kurzberichten oder Excel-Tabellen zusammengefasst. Im Jahr 2023 wurden Daten zu den Themenbereichen psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung veröffentlicht. Diese Excel-Tabellen stehen auf der Website von feel-ok.ch zum Download zur Verfügung:

- › [Psychische Gesundheit](#) (Wohlbefinden, Beruf, Freizeit, Gewalt, Schule, Stress, Suizidalität)
- › [Ernährung, Bewegung](#).

## Methode

---

Dieser Kurzbericht stellt die Ergebnisse von Umfragen zu den Themen Alkohol, Cannabis, Vapes und Zigaretten dar, die im Zeitraum von **Januar 2020 bis September 2024** durchgeführt wurden.

- › **Alter:** Teilgenommen haben Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren, wobei die Mehrheit der befragten Jugendlichen 14 und 15 Jahre alt war.
- › **Geschlecht:** Der Anteil der Umfrageteilnehmenden hat sich in der Regel zu 50 % bis 55 % aus weiblichen und zu 45 % bis 50 % aus männlichen Jugendlichen zusammengesetzt. Auch nicht-binäre Jugendliche haben sich an den Umfragen beteiligt; ihre Anzahl ist jedoch zu gering für aussagekräftige Schlussfolgerungen.
- › **Fragen:** Der Bericht beschränkt sich auf die Ergebnisse von Fragen aus dem öffentlichen Fragenkatalog, die in mindestens 20 Umfragen (Ausnahme: Vape) verwendet wurden. Ergebnisse aus Fragen, die von den Umfrageverantwortlichen angepasst oder neu erstellt wurden, wurden für diese Berichterstattung ausgeschlossen.
- › **Kantone:** Soweit verfügbar wird für jede Frage angegeben, in welchen Kantonen bzw. Bundesländern sie von Jugendlichen beantwortet wurde. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass manche Umfragen ohne regionale Zuordnung durchgeführt wurden. Dies bedeutet, dass die Nichterwähnung bestimmter Kantone nicht darauf hinweist, dass SPRINT nicht in diesen Regionen eingesetzt wurde.

Die Ergebnisse aus SPRINT spiegeln die Realität der befragten Jugendlichen wider, sind jedoch *nicht* repräsentativ für die entsprechende Altersgruppe auf Bevölkerungsebene.

# Alkohol

## An wie vielen Tagen hast du Alkohol getrunken?

Von 895 Jugendlichen aus 88 Umfragen<sup>1</sup> haben 67% angegeben, in den letzten 30 Tagen keinen Alkohol getrunken zu haben. 20% haben 1- bis 3-mal Alkohol getrunken. 12% mindestens einmal pro Woche.

Die letzten 30 Tage habe ich keinen Alkohol getrunken	67%
An 1-3 Tagen insgesamt in einem Monat	20%
An 1 Tag pro Woche oder an 4-7 Tagen insgesamt	7%
An 2 Tagen pro Woche oder an 8-11 Tagen insgesamt	3%
An 3 Tagen pro Woche oder an 12 -15 Tagen insgesamt	1%
An 4 Tagen pro Woche oder an 16 – 19 Tagen insgesamt	1%
An 5 Tagen pro Woche oder an 20 – 23 Tagen insgesamt	0%
An 6 Tagen pro Woche oder an 24 – 29 Tagen insgesamt	0%
An jedem Tag	0%

Der Anteil derer, die in den letzten 30 Tagen keinen Alkohol getrunken haben, nimmt mit zunehmendem Alter ab<sup>2</sup>.

	13 J (136)	14 J (277)	15 J (300)	16 J (84)
Die letzten 30 Tage habe ich keinen Alkohol getrunken	88%	75%	65%	37%

## Wie oft warst du in den letzten 3 Monaten betrunken?

Von 687 Jugendlichen aus 76 Umfragen<sup>3</sup> haben 71% angegeben, in den letzten 3 Monaten nie betrunken gewesen zu sein. 13% waren selten und 15% mindestens einmal pro Monat betrunken.

Alle	N	%
Nie	491	71
Selten	92	13
Mindestens 1-mal pro Monat	104	15

Betrachtet man nur diejenigen, die auch Alkohol trinken, so zeigt sich, dass im Vergleich zu den 14- und 15-Jährigen deutlich mehr 16-Jährige mindestens einmal im Monat betrunken sind.

Nur Konsumierende	14 J (152)	15 J (178)	16 J (84)
Nie	68%	71%	37%
Selten	20%	15%	20%
Mindestens 1-mal pro Monat	12%	14%	43%

<sup>1</sup> Regionale Verteilung, soweit bekannt: BE (36%), ZH (22%), TG (18%), LU (9%), ST (4%), AR (3%), AG (2%), SZ (2%), BL (1%), SG (1%), NI (1%) {ST = Steiermark; NI = Niedersachsen}

<sup>2</sup> Die Ergebnisse der 12- und 17-Jährigen sind in der Tabelle nicht aufgeführt, da die Anzahl der Teilnehmenden zu gering ist.

<sup>3</sup> Regionale Verteilung, soweit bekannt: ZH (27%), TG (24%), BE (20%), LU (10%), AG (4%), AR (4%), GR (3%), SG (2%), SZ (2%), BL (1), ST (1%), NI (1%)

## Welche alkoholischen Getränke hast du in den letzten 30 Tagen konsumiert?

Von 294 Jugendlichen aus 49 Umfragen<sup>4</sup> haben 44% angegeben, Bier (oder Biermixgetränke) und 30% Spirituosen getrunken zu haben.

<i>Nur Konsumierende</i>	
Bier (oder Biermixgetränke)	44%
Schnaps (wie Wodka, Tequila, Jägermeister, Korn, Bacardi...)	30%
Wein	15%
Sekt (Champagner, Prosecco)	15%
Andere alkoholische Getränke	15%
Alcopops	9%

## Von wem und woher hast du alkoholische Getränke?

Von 268 Jugendlichen aus 40 Umfragen<sup>5</sup> haben 41% angegeben, alkoholische Getränke von Freund\*innen und Kolleg\*innen bekommen zu haben. 30% haben alkoholische Getränke auf Partys konsumiert. Etwa 15% haben angegeben, Alkohol von den Eltern bekommen und/oder selbst gekauft zu haben.

<i>Nur Konsumierende</i>	
Von Freunden, Freundinnen, Kollegen, Kolleginnen	41%
Auf Partys	30%
Von meinem Vater	17%
Von meiner Mutter	15%
Selber gekauft in einem Laden, Supermarkt, Kiosk usw.	15%
In einer Beiz, Bar, einem Restaurant	9%
Von Zuhause ohne Wissen meiner Eltern	9%
Von meinem Bruder, meiner Schwester	8%
Jemand anderes hat alkoholische Getränke für mich gekauft	8%

<sup>4</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: TG (30%), ZH (28%), LU (15%), BE (6%), AR (5%), AG (4%), SG (2%), SZ (2%), BL (2%), ST (2%), NI (2%), SO (1%), TH (1%)

<sup>5</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: TG (43%), LU (23%), AR (7%), AG (6%), BE (3%), SG (3%), SZ (3%), ZH (3%), BL (2%), ST (2%), NI (2%), TH (1%), SO (1%)



## Aus welchen Gründen trinkst du Alkohol?

Von 392 Jugendlichen aus 74 Umfragen<sup>6</sup> haben 33% angegeben, dass sie Alkohol trinken, weil sie Lust dazu haben, 26%, um mit anderen anzustossen und 25%, weil sie den Geschmack des alkoholischen Getränks mögen. Andere trinken Alkohol, um mehr Spass zu haben (19%), sich zu entspannen (11%) oder um negative Emotionen zu regulieren (10%, 7%). 15 % trinken Alkohol, ohne einen Grund dafür zu haben.

<i>Nur Konsumierende</i>	
Weil ich Lust habe	33%
Um mit anderen anzustossen	26%
Weil ich den Geschmack z.B. von Bier, Wein, Alcopops mag	25%
Um mehr Spass zu haben	19%
Ich habe keinen Grund, Alkohol zu trinken. Ich mache es einfach...	15%
Weil mir ein Getränk angeboten wird	13%
Um mich zu entspannen	11%
Um berauscht zu sein	10%
Um meine Probleme zu vergessen	10%
Weil andere auch trinken	9%
Weil Alkohol aufregend ist	8%
Um mich besser zu fühlen, wenn ich traurig bin oder mich schlecht fühle	7%
Ich brauche Alkohol	3%
Weil ich gerne zu einer bestimmten Gruppe oder Clique gehören will	2%

<sup>6</sup> Regionale Verteilung, soweit bekannt: TG (27%), ZH (17%), LU (15%), ZG (10%), BE (8%), AG (4%), AR (4%), GR (4%), SZ (3%), SG (2%), ST (2%), BL (1%), SO (1%), NI (1%), TH (1%)

## Hattest du wegen des Alkoholkonsums in den letzten 12 Monaten folgende Probleme?

Von 236 Jugendlichen aus 39 Umfragen<sup>7</sup>, die Alkohol konsumieren, haben 72 % angegeben, aufgrund ihres Konsums keine Probleme erlebt zu haben. 14 % haben über Übelkeit und Erbrechen berichtet, 9 % haben einen Erinnerungsausfall (sogenannten „Filmriss“) erlitten, und 5 % haben angegeben, Schwierigkeiten mit ihren Eltern gehabt zu haben. Weitere schwerwiegende Vorfälle sind selten genannt worden.

Nur Konsumierende	Anzahl	%
Ich hatte keine Probleme als Folge des Alkoholkonsums	170	72
Übelkeit / Erbrechen	33	14
Ich wusste danach nicht mehr, was passiert ist (Filmriss)	22	9
Probleme mit meinen Eltern	12	5
Unfall	9	4
Schlägerei	8	3
Sex ohne Kondom oder sonst Sex, den ich bereut habe	8	3
Probleme mit meinen Kollegen	7	3
Probleme mit meiner Freundin / mit meinem Freund	6	3
Probleme mit der Polizei oder mit Behörden	6	3
Schlechte schulische Leistungen	3	1
Schwerwiegende Gesundheitsprobleme	3	1
Ich musste ins Spital oder in die Notaufnahme	3	1
Ich war Opfer eines Diebstahls	2	1
Finanzielle Schwierigkeiten	2	1
Schlechte berufliche Leistungen	1	0

<sup>7</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: TG (44%), ZG (16%), AR (7%), AG (6%), LU (5%), SG (4%), SZ (4%), BE (3%), ZH (3%), BL (2%), ST (2%), NI (2%), SO (1%), TH (1%)

# Cannabis

## Wie häufig konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit) zurzeit?

Von 1'187 Jugendlichen aus 114 Umfragen<sup>8</sup> haben 90 % angegeben, kein Cannabis zu konsumieren. 3% konsumieren Cannabis mindestens einmal pro Woche.

Nie	90%
Weniger als 1-mal pro Monat	4%
Nicht jede Woche, aber mindestens 1-mal pro Monat	3%
1-3-mal pro Woche	2%
4-6-mal pro Woche	1%

5 % der 15-Jährigen konsumieren mindestens einmal pro Monat Cannabis. Dieser Prozentsatz verdreifacht sich bei den 16- und 17-Jährigen.

	13 J (189)	14 J (400)	15 J (362)	16 J (122)	17 J. (64)
Nie	96%	92%	89%	83%	80%
Mindestens einmal pro Monat	3%	4%	5%	15%	14%

## Mit wem konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit)?

Von 70 Jugendlichen aus 43 Umfragen<sup>9</sup> haben 77% angegeben, dass sie Cannabis immer zusammen mit anderen Personen konsumieren.

<i>Nur Konsumierende</i>	
Immer nur mit Freunden / Freundinnen / anderen Personen	77%
Sowohl allein wie auch mit Freunden / Freundinnen / anderen Personen	17%
Immer allein	6%

Fast alle Frauen, die Cannabis konsumieren, tun dies zusammen mit anderen Personen. Bei den Jungen ist der Anteil derjenigen, die Cannabis auch alleine konsumieren, höher.

<i>Nur Konsumierende</i>	M (36)	W (32)
Immer nur mit Freunden / Freundinnen / anderen Personen	61%	94%
Immer allein	11%	0%
Sowohl allein wie auch mit Freunden / Freundinnen / anderen Personen	28%	6%

<sup>8</sup> Regionale Verteilung, soweit bekannt: ZH (31%), BE (20%), TG (17%), BL (13%), ZG (10%), AG (3%), ST (3%), AR (2%), SZ (1%)

<sup>9</sup> Regionale Verteilung, soweit bekannt: TG (31%), ZG (28%), ZH (25%), BE (7%), AG (5%), SZ (3%), SO (1%)

## Warum konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit)?

Von 177 Jugendlichen aus 60 Umfragen<sup>10</sup> haben 25% angegeben, sich gerne «high» zu fühlen. Der Cannabiskonsum dient auch der Entspannung und der Bewältigung negativer Gefühle.

<i>Nur Konsumierende</i>	
weil ich es mag, mich „high“ zu fühlen („bekifft“ zu sein)	25%
um mich zu entspannen	22%
um meine Probleme zu vergessen / mich aufzumuntern	12%
um den schulischen oder beruflichen Stress besser zu ertragen	11%
um den aktuellen Augenblick intensiver zu geniessen	10%
weil mir Cannabis angeboten wird	8%
weil der Cannabisrausch meine Kreativität und Phantasie fördert	8%
Ich konsumiere Cannabis, ... weil andere es auch tun	7%
um mich mit meiner Gruppe verbunden zu fühlen	6%
aus Langeweile	6%
weil es verboten ist	5%
weil mein Freund oder meine Freundin auch raucht	5%
um mit anderen besser zu kommunizieren	3%
aus Gewohnheit	2%

## Falls du Cannabis konsumierst: Welche der folgenden Beschwerden hattest du in den letzten 6 Monaten?

Von 90 Konsumierenden aus 31 Umfragen<sup>11</sup> haben 50 % angegeben, in den letzten sechs Monaten Beschwerden erlebt zu haben, insbesondere Müdigkeit und Schlafprobleme (27 %), depressive Verstimmungen (21 %), Gleichgültigkeit (18 %), Ängste (18 %) und Konzentrationsschwierigkeiten (17 %).

<i>Nur Konsumierende</i>	
Ich hatte keine der folgenden Beschwerden in den letzten 6 Monaten	50%
Müdigkeit / Schlafprobleme	27%
Depressive Verstimmungen	21%
Keine Lust mehr, andere Aktivitäten zu unternehmen / Desinteresse / Gleichgültigkeit	18%
Ängste	18%
Konzentrationsschwierigkeiten	17%
Kreislaufprobleme	14%
Verminderte Leistung (z.B. im Sport, in der Schule, im Beruf)	13%
Isolation / sozialer Rückzug	12%
Atemwegsbeschwerden	9%
Gedächtnisstörungen	8%
Halluzinationen / Wahnvorstellungen / Realitätsverlust	6%
Übelkeit / Erbrechen, obwohl ich nicht erkältet war	4%

<sup>10</sup> Regionale Verteilung, soweit bekannt: ZH (34%), TG (27%), BE (19%), ZG (9%), AG (5%), AR (4%), SZ (2%)

<sup>11</sup> Regionale Verteilung, soweit bekannt: TG (41%), ZH (32%), ZG (13%), AG (7%), BE (3%), SZ (3%), SO (1%)

## Wie schwierig wäre es für dich die nächsten 30 Tage kein Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit) zu konsumieren?

Von 117 Jugendlichen aus 41 Umfragen<sup>12</sup> haben 93 % angegeben, dass es für sie einfach wäre, auf den Cannabiskonsum zu verzichten. Die Antworten „schwierig“ und „unmöglich“ wurden nur von weiblichen Jugendlichen gewählt.

<i>Nur Konsumierende</i>		
Kein Problem	93%	
Nicht so einfach	5%	
Schwierig	1%	nur Frauen
Unmöglich	1%	nur Frauen

98 % der 14-Jährigen (N=44), 91 % der 15-Jährigen (N=45) und 80 % der 16-Jährigen (N=15) haben angegeben, dass es für sie einfach wäre, mit dem Cannabiskonsum aufzuhören. Dieser Trend deutet darauf hin, dass die Schwierigkeit, den Konsum einzustellen, mit steigendem Alter zunimmt. Allerdings ist die Anzahl der Teilnehmenden zu gering für zuverlässige Aussagen.

---

<sup>12</sup> Regionale Verteilung, soweit bekannt: ZH (55%), TG (33%), AG (5%), BE (3%), SZ (3%), SO (1%)

## Vapes

---

Der SPRINT-Katalog wurde im Frühjahr 2023 um Fragen zum Thema Vape erweitert. Die Ergebnisse beziehen sich daher auf die letzten 18 Monate.

### Wie viel vapest du zurzeit?

Von 785 Jugendlichen aus 22 Umfragen<sup>13</sup> haben 84 % angegeben, nicht zu dampfen. 5% dampfen täglich oder fast täglich.

Ich vape nicht	84%
Ich vape 1-3-mal pro Monat	9%
Ich vape 1-3-mal pro Woche	2%
Ich vape fast täglich	2%
Ich vape jeden Tag	3%

Der Anteil derjenigen, die mindestens einmal im Monat dampfen, steigt von 8 % bei den 13-Jährigen auf 25 % bei den 16-Jährigen.

	13 J (199)	14 J (264)	15 J (208)	16 J (69)
Ich vape nicht	92%	86%	79%	75%
Mindestens einmal pro Monat	8%	14%	21%	25%

### Wie viele deiner Freund\*innen vaper regelmässig?

Von 411 Jugendlichen aus 18 Umfragen<sup>14</sup> haben 47% angegeben, dass sie Freund\*innen haben, die regelmässig vaper.

Ich weiss es nicht	20%
Niemand	33%
Wenige	28%
Etwa ein Drittel	9%
Mehr als die Hälfte	8%
Alle	2%

<sup>13</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: BE (65%), ZH 22%, ZG (9%), AR (3%), BL (1%)

<sup>14</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: BE (47%), ZH (43%), AR (7%), BL (2%), SZ (1%)

## Warum vapepest du?

Von 99 Jugendlichen aus 21 Umfragen<sup>15</sup>, die Vapes konsumieren, haben 35 % angegeben, dass sie dampfen, weil sie die verschiedenen Geschmacksrichtungen mögen. 34 % haben angegeben, dass sie dampfen, um sich zu entspannen. 32 % konnten keinen spezifischen Grund nennen.

<i>Nur Konsumierende</i>	
Weil ich die verschiedenen Geschmäcker mag	35%
Um mich zu entspannen	34%
Ich weiss es nicht	32%
Weil ich es geniesse	27%
Weil es besser ist als Zigaretten rauchen	25%
Um Spass zu haben	21%
Um mich besser zu konzentrieren	16%
Weil ich dampfen/vapen cool finde	14%
Weil ich das Design der Puff Bars/Vapes cool finde	8%
Um zu einer bestimmten Gruppe zu gehören	8%

## Was spricht für dich gegen das Vapen?

Von 146 Jugendlichen aus 13 Umfragen<sup>16</sup> halten 75% E-Zigaretten für gesundheitsschädlich, 64% für süchtig machend und 51% für sinnlos. Für 11% der Befragten hat das Dampfen keine Nachteile.

<i>Alle</i>	
Vapen ist schlecht für die Gesundheit	75%
Es macht süchtig	64%
Vapen macht keinen Sinn	51%
Es kostet viel	45%
Mein Alter (ich bin zu jung, um zu vapen)	45%
Vapen ist schlecht für die Umwelt	36%
Ärger mit der Familie	29%
Nichts	11%
Ärger mit den Kollegen / Kolleginnen	8%

<sup>15</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: BE (58%), ZH (22%), ZG (13%), AR (5%), BL (2%)

<sup>16</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: ZH (76%), AR (18%), BL (6%)

## Zigaretten

### Wie viele Zigaretten rauchst du zurzeit?

Von 889 Jugendlichen aus 97 Umfragen<sup>17</sup> haben 86 % angegeben, keine Zigaretten zu rauchen. 5% rauchen täglich.

Ich rauche nicht	86%
Ich rauche nicht jede Woche	7%
1 bis 6 Zigaretten pro Woche	2%
1 - 5 Zigaretten täglich oder 7 - 40 Zigaretten pro Woche	2%
6 - 10 Zigaretten täglich oder 40 - 80 Zigaretten pro Woche	1%
11 - 15 Zigaretten täglich	0%
16 - 19 Zigaretten täglich	1%
Mindestens 20 Zigaretten täglich	1%

6 % der 15-Jährigen haben angegeben, mindestens einmal pro Woche Zigaretten zu rauchen. Bei den 16-Jährigen verdreifacht sich dieser Anteil auf 20%.

	12 J (80)	13 J (180)	14 J (226)	15 J (248)	16 J (98)
Ich rauche nicht	96%	92%	90%	87%	71%
Ich rauche nicht jede Woche	1%	6%	5%	7%	9%
Mindestens 1-mal pro Woche	3%	2%	5%	6%	20%

### Was spricht für dich gegen das Rauchen?

Von 666 Jugendlichen aus 77 Umfragen<sup>18</sup> hat die Mehrheit die folgenden Nachteile des Zigarettenrauchens genannt: gesundheitsschädlich (79 %), süchtig machend (69 %), teuer (65 %), unangenehmer Geruch (61 %) und schlecht für die sportliche Leistung (53 %).

Alle	
Rauchen ist schlecht für die Gesundheit	79%
Es macht süchtig	69%
Es kostet viel	65%
Es stinkt	61%
Rauchen ist schlecht für die sportliche Leistung	53%
Mein Alter (Ich bin zu jung, um zu rauchen)	46%
Rauchen ist schlecht für die Umwelt	42%
Wenn ich rauche, habe ich Ärger mit der Familie	23%
Es ist out / Es ist uncool	21%
Es löst Übelkeit aus	20%
Es ist stressig, ständig Zigaretten besorgen zu müssen	20%
Niemand raucht in meiner Gruppe	16%
Wenn ich rauche, habe ich Ärger mit Kollegen / Kolleginnen	9%
Wenn ich rauche, trinke ich mehr Alkohol	6%

<sup>17</sup> Regionale Verteilung, soweit bekannt: BE (22%), ZH (20%), BL (18%), TG (18%), LU (8%), ZG (4%), AG (3%), AR (3%), ST (3%), SG (1%)

<sup>18</sup> Regionale Verteilung, soweit bekannt: ZH (26%), BL (24%), TG (24%), ZG (9%), BE (6%), AG (5%), AR (4%), SG (2%)



## Wie viele deiner Freunde / Freundinnen rauchen regelmässig?

Von 1'057 Jugendlichen aus 72 Umfragen<sup>19</sup> haben 56% angegeben, dass sie Freund\*innen haben, die regelmässig Zigaretten rauchen.

Niemand	44%
Wenige	37%
Etwa ein Drittel	7%
Etwa die Hälfte	6%
Mehr als die Hälfte	4%
Alle	2%

Je älter die Jugendlichen sind, desto mehr von ihnen haben Freund\*innen, die regelmässig rauchen.

	12 J (83)	13 J (280)	14 J (311)	15 J (286)	16 J (68)
Niemand	70%	60%	39%	36%	18%

## Warum rauchst du?

Von den 112 Jugendlichen aus 51 Umfragen<sup>20</sup>, die Zigaretten rauchen, werden Entspannung (30%) und Genuss (26%) am häufigsten als Gründe für das Rauchen genannt. Weitere Gründe sind Gewohnheit (15%), Emotionsregulation (14%), Sucht (11%) und Liebesbeziehung (10%).

<i>Nur Zigarettenrauchende</i>	
Um mich zu entspannen	30%
Aus Genuss	26%
Aus Gewohnheit	15%
Um mich aufzumuntern, wenn ich in schlechter Stimmung bin	14%
Um Langeweile zu überbrücken	14%
Weil mir Zigaretten angeboten werden	13%
Weil ich es nicht schaffe, mit dem Rauchen aufzuhören	11%
Aus Liebe (mein Freund / meine Freundin raucht auch)	10%
Um mich besser zu konzentrieren	9%
Weil ich Rauchen cool finde	7%
Um schlank(er) zu sein	7%
Ich will anders als die Nicht-Raucher/-innen sein	4%
Um zu einer bestimmten Clique oder Gruppe zu gehören	4%
Um kontaktfreudiger und offener zu sein	2%

<sup>19</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: BE (48%), AG (30%), BL (15%), TG (15%), ZH (9%), LU (6%), AI (2%), SG (1%)

<sup>20</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: TG (29%), ZH (27%), ZG (16%), LU (12%), AR (5%), AG (4%), BE (4%), SG (2%), BL (1%)

## Bist du von Zigaretten abhängig?

Von den 173 Jugendlichen aus 39 Umfragen<sup>21</sup>, die Zigaretten rauchen, haben 20 % angegeben, ein wenig bis stark abhängig zu sein; Jungen häufiger als Mädchen. Eine Differenzierung nach Alter ist aufgrund der kleinen Gruppen nicht möglich.

Nur Zigarettenrauchende			
	Alle (173)	M (86)	W (80)
Nein	80%	79%	88%
Ein bisschen	10%	21%	12%
Ziemlich stark	4%		
Stark	6%		

## Willst du mit dem Rauchen aufhören?

Von den 50 Jugendlichen<sup>22</sup> aus 35 Umfragen<sup>23</sup>, die Zigaretten rauchen, geben  $\frac{3}{4}$  an, dass es für sie über kurz oder lang eine realistische Option ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Gruppengrösse ist klein, daher sollte das Ergebnis nicht überinterpretiert werden. Dennoch geben diese Zahlen Anlass zur Hoffnung.

Nur Zigarettenrauchende	
Nein	26%
Irgendwann	34%
Ich werde die nächsten Monate versuchen aufzuhören	8%
Ich werde die nächsten Wochen versuchen aufzuhören	8%
Ich bin bereit und fest entschlossen aufzuhören	24%

<sup>21</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: BE (34%), TG (29%), ZH (25%), AR (5%), AG (4%), SG (2%), BL (1%)

<sup>22</sup> 357 Jugendliche in diesen Umfragen hatten angegeben, nicht zu rauchen.

<sup>23</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: TG (40%), ZH (35%), ZG (8%), AG (6%), BE (6%), SG (3%), BL (2%)

## Nikotinhaltige Produkte

---

Eine weitere Frage aus dem SPRINT-Katalog bezieht sich auf andere nikotinhaltige Produkte als Zigaretten und Vapes und wird hier behandelt.

### Was hast du in den letzten 30 Tagen konsumiert?

Von den 229 15-Jährigen aus 35 Umfragen<sup>24</sup> haben 20% angegeben, E-Zigaretten zu dampfen, 13% Shisha, 12% Zigaretten und/oder Schnupftabak, 7% Snus und/oder Cannabis zu konsumieren.

	15 J (229)
Keine der aufgelisteten Produkte	65%
E-Zigaretten	20%
Wasserpfeife (Shisha)	13%
Zigaretten	12%
Schnupftabak	12%
Snus	7%
Marihuana (Gras, Pot) / Haschisch / Cannabis	7%
Zigarren	1%
Pfeife	1%
Kautabak	0%

---

<sup>24</sup> Kantonale Verteilung, soweit bekannt: BE (39%), TG (22%), ZH (18%), ZG (13%), AR (4%), AG (3%), SG (2%), BL (1%)